Rok III. Warszawa, 26 marca 1908 r. №. 5—6 (47—48).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i w ogóle normalnego rozwoju ciała.

Z dziedziny teoryi gimnastyki.

(Ciąg dalszy).

IX.

Wiadomo, iż ćwiczący zwrócony być może do kierownika: przodem, tyłem, bokiem i skosem. Przejście od jednego zwrócenia do innego lub powrót do zwrócenia poprzedniego dokonywa się przez krótki ruch wirowy jedno lub dwutempowy, obejmujący najmniej jedną ósmą, najwyżej zaś całość okręgu koła.

W szczególności rozróżniamy ruch taki, który
obejmuje całość okręgu koła; nazywamy go *obrotem*
„ połowę „ „ „ „ *odwrotem*
„ ćwierć „ „ „ „ *zwrotem*
„ ósmą część „ „ „ „ *półzwrotem* [1])

Ruchom tym dajemy ogólne miano *zwrotów*.

Zwroty dokonywać możemy w gimnastyce naszej dwojako: w podskoku, albo też wspierając się na części stóp.

W podskoku zwrot wymaga uprzedniej postawy bacznej wspiętej. Po nieznacznem szybkiem odbiciu następuje nagły skok ze zwrotem według wskazania komendy: *o—brot! od—wrót! wlewo (wprawo)—zwrot! wlewo (wprawo) pół—zwrot!* Uważać należy, by ciała nie pochylać, głowę trzymać prosto, ręce zaś przez cały czas mieć ściśle przywarte. Zwrot taki, zawsze jednotempowy, przyczynia się do wyprostowania postawy, nadaje się więc wogóle w ćwiczeniach początkowych, zawsze dla małych dzieci, zwłaszcza dopóki nie nauczą się oryentować co do strony prawej a lewej.

---

[1]) Przy obrocie, uczyniwszy cały okrąg koła, powracamy po poprzedniego zwrócenia wobec przewodnika; przy odwrocie, dokonawszy pół obrotu, t. j. połowy okręgu koła, zwróceni jesteśmy ku stronie przeciwnej: przy zwrocie zwracamy się tylko na czwartą część koła, t. j. 90°, i patrzymy w bok zwrócenia poprzedniego; przy półzwrocie dopełniamy połowy zwrotu, t. j. 45°, i zwróceni jesteśmy skosem do kierunku poprzedniego.

Przy wspieraniu się na części stóp ruch jest dwutempowy i dopełnia się w sposób następujący:

1) w tempie pierwszem wznosimy się na pięcie lewej (prawej) i palcach stopy prawej (lewej), czyniąc zwrot w stronę lewą (prawą);

2) w drugiem tempie stopę prawą (lewą) szybkim ruchem przystawiamy do lewej (prawej), stając całemi stopami w odchyleniu ich poprzedniem [1]).

Pomiędzy obu tempami powinna istnieć przerwa, ażeby się nie zlewały w ruch jeden; zważać na to należy od samego początku ćwiczenia, ażeby uniknąć szurania i szastania, przeszkadzającego w osiągnięciu czystości ruchu. Przy zwracaniu wspieranem w obie strony zachodzi udział obu stóp równomierny i zależny od tego, w którą stronę zwrot następuje; w ten sposób czynimy zadość zasadzie symetrycznego rozwoju ciała, o ile unikać będziemy jednostronnego zwrotu na tej samej zawsze stopie. [2])

Zwroty dopełniać się mogą również w pochodzie, ale o tem mowa będzie poniżej przy omawianiu chodu.

X.

Wszelkie zmiany ustawienia, o których powyżej była mowa, dopełniają się wyłącznie przez mniej lub więcej złożone ruchy nóg. Ruchy te zaliczyć można do rodzaju *chodu.*

Chód jest ruchem złożonym [3]), przez wszystkich uprawianym i uważanym za łatwy do wykonania, a przecie rzadko kiedy dokonywa się prawidłowo, rzadko kiedy bywa rzeczywiście pięknym. Wynika to popierwsze—z utrzymywania przy chodzie postawy wadliwej, po drugie zaś—z niewłaściwego przystosowania wzajemnego składających się nań ruchów poszczególnych.

Naogół biorąc, chód jest typowym przykładem przenoszenia ciała całego i polega na kolejnem stawianiu obu nóg w danym kierunku. Stawianie takie nóg określoną ilość nóg nazywamy *kroczeniem.*

Kroczenie składa się z pojedyńczych kroków. Krokiem nazywamy wystawienie w jakimbądź kierunku jednej stopy, do której potem przystawiamy stopę drugą. Kroczyć więc a i chodzić możemy w rozmaitych kierunkach, przy czem udział stóp, ze względu

---

[1]) Przystawienie to dopełnia się po linii najkrótszej i w żadnym razie stopa nie powinna zakreślać łuku, jak na to pozwalają niektórzy kierownicy. Im mniej zamaszystej maniery, tem zwrot jest piękniejszy.

[2]) W jednostronny właśnie sposób dopełnia się w wielu krajach zwrot wojskowy; typowym tego przykładem jest np. *zwrot niemiecki*, zawsze zachodzący na pięcie lewej i palcach stopy prawej, która wobec tego przy kierowaniu wprawo odsuwać się przed zwrotem musi wstecz; zwrot ten właściwie więc jest trzytempowym. Już lepiej rzecz rozstrzyga, używany jeszcze do niedawna w wojsku duńskiem zwrot obustronny na lewej pięcie, podczas kiedy zwarta z nią pięta prawa i palce obu stóp się wznoszą: zwrot ten wprawo powinienby się dokonywać właściwie na pięcie prawej

[3]) Złożonym nazywamy ruch, powstały przy udziale stopniowym lub jednoczesnym kilku grup mięśniowych, a to w przeciwieństwie do ruchu prostego, wywołanego przez udział jednej tylko grupy mięśni. Przykładem ruchu prostego są: skłon, skurcz i t. p., ruchu zaś złożonego: chód, skok, heblowanie, pływanie i t. d.

na ich budowę, bywa niezawsze jednakowy. Najpospolitszem jest *chodzenie naprzód*, inaczej *chód przedni*.

Chód przedni rozpoczynamy pochyleniem ku przodowi ciała wyprostowanego i wzniesieniem zgiętej nieco w kolanie nogi, która ciężarem swym zwisa również ku przodowi i—doprowadzona w tem do miary wymaganego kroku—staje odrazu całą nieco nazewnątrz odchyloną podeszwą i z kolanem prawie wyprostowanem. Druga noga podczas tego stawania wspina się zlekka na palcach i odpycha ciało pochylone, a potem dopełnia już tego samego, co czyniła noga pierwsza. [1])

Z powyższego wynika, że krok następny czynimy bezpośrednio po stąpnięciu poprzedniem bez przystawienia stopy drugiej. Gdybyśmy po każdym wystawieniu nogi przystawiali stopę drugą, to mielibyśmy krok każdy dwutempowy; wówczas wydatek siły byłby większy, wynik zaś chodu powolniejszy. Ażeby tego uniknąć, zwykliśmy właśnie krok każdy chodu przedniego skracać przez zlewanie przystawiania stopy drugiej z jednoczesnem jej wystawianiem w kroku następnym. Po kroku natomiast ostatnim stopę przystawiamy. [2])

Rozpoczyna się chód zawsze w postawie bacznej, której cechy zasadnicze utrzymuje przez cały czas swego trwania. Zaznaczone jednak powyżej pochylenie ciała również zachowuje się stale, bywa zaś rozmaite, a to w zależności od szybkości chodu, z którą pozostaje w stosunku prostym. Głowa podczas chodu powinna być wzniesiona; przy chodzie w szeregu wzrok kieruje się na kark poprzednika. Ręce podczas chodu przedniego zwisają swobodnie wprzód i wstecz w płaszczyznach równoległych.

Zwisanie rąk przy każdym kroku dopełnia się ręką przeciwną, wywołane zaś jest przez to, że noga krocząca pociąga za sobą jedno biodro, wobec zaś zatrzymywania przez nogę wspierającą biodra drugiego miednica zwraca się w stronę tej ostatniej, co znowu powodować musi zwracanie w tę stronę całego tułowia, a następnie głowy i twarzy. Ażeby uniknąć tego ostatniego — wobec potrzeby patrzenia stałego w kierunku chodu—dopełniamy lekkiego skrętu kręgosłupa, w czem nam właśnie dopomaga zwisanie ręki.

Stosowanie zasad powyższych chodu przedniego zapobiega czynieniu błędów pospolitych a szkodliwych, do których należą następujące:

1) Stopy są odchylone nazewnątrz zbytnio lub — co częściej zachodzi—za mało; stawiane też bywają nie całą podeszwą odrazu, lecz wpierw piętą. [3])

---

[1]) Z nader nielicznemi wyjątkami rozpoczynamy chód zawsze lewą nogą, co jest zwyczajem, uświęconym wiekami i będącym w pewnej zależności od powszechnego również posługiwania się we wszystkiem prawą ręką; przy wykonywaniu jednoczesnem ruchów ręki a nogi zazwyczaj używamy kończyn różnostronnych, przez co łatwiej jest zachować zwrócenie pożądane ciała w pewnym kierunku. O tem zresztą poniżej.

[2]) Formuła dla tempa, liczonego przy kroczeniu przedniem, jeżeli ilość liczeń oznaczymy przez *l*, ilość zaś kroków dopełnionych przez *k*, da się wyrazić tak: $l = k + 1$

[3]) Tu przestrzedz również należy przeciwko stawianiu stopy wprzód palcami, co jest zapożyczonem z tańca. Wogóle stopę należy utrzymywać równo-

2) Kolana oba bywają stale zgięte i to zbytnio lub za mało, zamiast ciągłego za każdym krokiem zginania i prostowania kolana nogi wystawianej. Każde zginanie kolana czyni krok krótszym, który zwiększa się przy prostowaniu nogi. Przy niezginaniu kolana nie jesteśmy w stanie nachylić się według potrzeby szybkości dopełnianego chodu. Prócz tego zginanie kolan i innych stawów ma doniosłe znaczenie i pod innym względem dla ciała, które podczas chodu wciąż się wznosi i opada, t. j. faluje, więc narażonemby było na wstrząśnięcia gwałtowne, czemu właśnie zapobiegają stawy, które (podobnie jak w kręgosłupie tarcze chrząstkowe), łagodzą i rozprowadzają gwałtowność wstrząśnień [1]).

3) Ponieważ punkt ciężkości ciała podczas chodu—z powodu kolejnego opierania się na jednej nodze—przesuwa się zygzakiem z jednej strony na drugą, co powodować może kolejne przechylanie wbok bioder, za któremi niekiedy idą i barki, więc i całe ciało przerzuca się widocznie z jednego boku na drugi. Otóż barki posuwać się powinny naprzód prawie w linii prostej.

4) Ręce zwisają niekiedy w płaszczyznach równoległych wskutek rozsunięcia łopatek, tudzież podania barków ku przodowi; zwisanie takie spostrzega się łatwo i świadczy zawsze o złem trzymaniu, któremu stale towarzyszy. Pospolitym błędem w układzie rąk bywa też zginanie łokci przy każdym kroku; jaknajpilniej starać się należy o unikanie tego błędu, które powoduje również rozsunięcie łopatek, a często również lekkie zwroty tułowia wbok. Nie należy również dopomagać zwisaniu przez wymachywanie rąk, ponieważ powinno się dokonywać własnym rąk ciężarem.

5) Głowa pochyla się najczęściej ku przodowi i najpierwsza wychodzi z postawy bacznej; unikamy tego przez patrzenie w punkt, znajdujący prawie na wysokości oczu; przy chodzie szeregiem zwracać oczy można ku karkowi poprzednika.

Chociaż przestrzegać powinniśmy przed czynieniem błędów powyższych w chodzeniu, to jednak nigdybyśmy nie zdołali się ich pozbyć, przez wyłączne ćwiczenie w chodzie. Usunięcie błędów tych osiąga się wraz z umiejętnością przybierania prawidłowego dobrej postawy, a więc jedynie wynikiem wszechstronnego ćwiczenia gimnastycznego być może. Jeżeli pomimo to chód stosuje się we wzorcu gimnastycznym, to jednak ma on tam raczej znaczenie sprawdzianu uzyskanej przez rozmaite ćwiczenia sprawności ciała. Pozatem nie-

---

legle do płaszczyzny, po której chodzimy; stąd, idąc pod górę, podnosimy palce, schodząc zaś z góry—palce opuszczamy; taniec podobny jest właśnie w układzie stóp do schodzenia z góry, zresztą składa się przeważnie ze skoków, a skoki zawsze *na palcach* się dopełniają, jak o tem będzie mowa.

[1]) Wznoszenie ciała podczas chodu wynosi 4—6 cm. przy każdym kroku, t. j. tyle ciało się wznosi i opada pomiędzy położeniem najwyższem a najniższem; można sobie wystawić, ileby ciało cierpiało od podobnych ciągłych spadków, gdyby nie stawy i tarcze, które rozprowadzają gwałtowność wstrząśnień, podobnie jak resory powozu. Zresztą nie bez znaczenia pozostaje tu okoliczność, że kręgosłup spoczywa na środku miednicy, stanowiącej niby ramiona krzyża, których końcami wspiera się właśnie na nogach.

które odmiany chodu dodatnio wpływają na wyrobienie postawy, bądź też na usunięcie błędów w chodzie zwykłym. [1])

Długość kroku zależy oczywiście przedewszystkiem od długości stopy danego osobnika. Wymierzamy długość tę odległością pomiędzy piętami, otrzymaną w *wykroku przednim* [2]). Odległość ta przenosi zazwyczaj 2 do 3 razy długość stopy danego osobnika i wynosi od 60 do 80 cm. Wobec tego, że chód dopełnia się najczęściej zbiorowo (gimnastyka, wojsko, wreszcie życie towarzyskie), przyjętem jest uznawanie pewnej stałej długości chodu, do której o ile możności stosują się wszyscy, bez względu na wielkość wzrostu i stóp długości. [3]).

Długość kroku może się zresztą równać *zeru* i wówczas chód nie powoduje zmiany miejsca, polega zaś na kolejnem wznoszeniu i opuszczaniu kolan, przy czem stopy powinny być wznoszone przez kolana bez kierowania ku tyłowi. Takie wznoszenie kolejne nóg w takcie nazywamy *chodem w miejscu.* Przy chodzie w miejscu nie zachodzi kolejny zwrot miednicy, więc też wszelkie ruchy rąk (zwisanie) są tutaj zbyteczne: *ręce utrzymujemy podczas chodu w miejscu w zupełnym spokoju*, niby w postawie bacznej. Pochód w miejscu stosuje się często jako dobry środek rozwijania w ćwiczących poczucia tempa. Przy pochodzie tym popełniane są często pewne błędy: najczęściej zachodzi pochylanie zbytnie ciała w stronę przeciwną; należy tego usilnie unikać. Prócz tego za mało zginają się kolana a zarazem stopy unoszą się w górę ku tyłowi.

Niemałego znaczenia podczas chodu jest jego *szybkość*, którą wymierzamy ilością kroków na minutę.

Szybkość chodu bywać może bardzo różna, pospolicie daje około stu kroków na minutę, a to stosownie do wieku; dzieci, np. chodzą znacznie szybciej. Przy szybkości od 90 do 120 kroków chód nazywamy *zwykłym.* Chod *powolny* dawać może najmniej 50 kroków na minutę, zaś chód *szybki* doprowadzić możemy do 150 kroków. [4]) Podczas chodu powolnego powstrzymać należy wszelkie zwisanie rąk.

XI.

Zaczynamy chód na rozkaz: *przednim cho-dem!* albo *naprzód zwykłym cho—dem!*, albo też *w takt zwykłym cho-dem!* Tu szczególniejszej jest wagi chwila rozpoczęcia chodu w stosunku do chwili wydania hasła *dem!* Przy pewnej wprawie ćwiczący potrafią tak szybko dać

---

[1]) Np. chód wschodowy uczy zginać kolana, chód wspięty poprawia postawę baczną, chód wyprostny skłania do prostowania nogi podczas stąpania i t. p. O tem zresztą poniżej.

[2]) Wykrokiem przednim nazywamy postawę, w której jesteśmy po uczynieniu kroku bez przystawienia stopy drugiej.

[3]) Długość ta bywa różna w rozmaitych krajach, ale zresztą różnice są niewielkie; szczegóły pewne w tej sprawie podane są w numerze 43-cim „Ruchu“ w rubryce „Zewsząd.“

[4]) Nie należy utożsamiać szybkości chodu z długością kroku, do czego ćwiczący wykazują częstokroć skłonność; w chodzie np. szybkim kroki czynić należy zwykłej wielkości, o ile nie było wzmianki odpowiedniej w rozkazie.

krok pierwszy, iż zdaje się zlewać z hasłem; mniej sprawni dają wyczuwać pewną przerwę pomiędzy hasłem a pierwszym ruchem, w skutek czego przy liczeniu słyszymy odrazu *raz, dwa, raz, dwa*... W żadnym razie nie należy liczyć osobno pierwszego kroku, ażeby nie przyzwyczajać do jego uwydatnienia, i wobec tego należy mówić: *cho—dem!*, *dwa!*, *raz! dwa!* i t. d.

Jeżeli jest ważnem zaczęcie, niemniej ważnem być musi zatrzymanie chodu. To ostatnie w naszych kołach gimnastycznych nosi miano *zastanowienia*. Rozkaz *stanąć — stój!* powinien wypaść hasłem na stąpnięcie prawą stopą, poczem jeszcze daje się jeden krok stopą lewą i przystawia stopę prawą; po wydaniu rozkazu mamy więc tu jeszcze ruch dwutempowy [1]).

Jeżeli musimy lub chcemy zmienić ustawienie całego zastępu (np. szeregu na rząd lub szereg odwrócony) w celu zmiany kierunku chodu, niema potrzeby zatrzymywać się dla następnego dokonania zwrotu: możemy go dokonać podczas samego chodu. W tym celu, chcąc się np. zwrócić wlewo (wprawo) — na hasło, które wypaść musi na stąpnięcie stopą lewą (prawą)—wystawiamy jeszcze wprzód stopę prawą (lewą), potem wznosimy pięty i na palcach dopełniamy bądź zwrotu, bądź odwrotu wlewo (wprawo), poczem znowu wykraczamy tą samą co wprzód stopą, t. j. prawą (lewą), rozpoczynając chód w kierunku nowym. Zachodzi wobec tego dwukrotne bezpośrednie stąpnięcie jedną stopą, dla zachowania więc tempa liczymy samo zwrócenie na jedno tempo. [2])

Zwroty podczas chodu szczególnej są wagi w wypadku, kiedy chcemy zmienić kierunek idącego zastępu bez zmiany ustawienin wzajemnego uczestników, t. j. jeżeli np. idący szereg zmienić ma kierunek, pozostając szeregiem. Bez stosowania zwrotu (odwrotu) podczas chodu, musiałby każdy uczestnik na chwilę zwrotu przystawać, co sprowadzałoby zamieszanie i dawałoby bardzo niełdany widok. Przy stosowaniu podczas chodu zwrotu (odwrotu), dopełniają go wszyscy kolejno w chwili przekraczania danego punktu np. przy dojściu do kąta sali czy boiska, co zawsze dla wszystkich jednakowo wypaść powinno. Zwracanie takie nazywamy *zakrętem* albo *zachodzeniem*.

Zmiana kierunku chodu z a s t ę p u za pomocą powyżej wskazanych zwrotów da się uskutecznić jedynie o tyle, o ile uczestnicy zastępu stąpać będą jednocześnie tą samą stopą, inaczej, jeżeli będą szli *w nogę*. Chodzenie w n o g ę jest wogóle ważnem, jeżeli chcemy

---

[1]) Pierwszy krok chodu dajemy mocniej, w czem jednak należy unikać przesady. Podobnież należy unikać przesady przy przerywaniu chodu, które często bardzo uwydatnia się przez tupanie z całej siły dla wykazania jakoby zgodności. Oczywiście, że przy głośnem wytupywaniu nierówność wszelka się zaciera, nie idzie jednak za tem, ażeby tą drogą otrzymywać pozory tego, co nie istnieje; prawdziwie usprawnieni gimnastycy powinni wykazać zgodność swych ruchów przedewszystkiem lekko wykonanych.

[2]) Opisany sposób zwrotu wydaje nam się lepszym od praktykowanego u nas zwracania beztempowego, przy którem dla wyrównania tempa uderza się dwukrotnie, albo też wytrzymuje jedną stopą, ponieważ: 1) jest logicznym, 2) utrzymuje czystość i wyrazistość ruchów i 3) da się zastosować do wszelkich zwrotów.

utrzymać rzeczywistą zgodność ruchów, i dlatego ilekroć dostrzegamy pod tym względem odstępstwo, należy wznowić liczenie: *raz, dwa, raz, dwa...*, albo też wymieniać następczość stóp: *lewa, prawa, lewa, prawa...*, co pozwala ćwiczącym zauważyć błąd i zmienić stopę. [1]) Zmiany tej dopełnia się za pomocą t. zw. *przestępu.*

Przestęp polega na tem, że jedno stąpnięcie czynimy bez wystawiania stopy wprzód, lecz przystawiamy przednią jej część brzegiem wewnętrznym do pięty stopy drugiej tak szybko, iż tracimy jedno tempo, które wobec tego wypada na tę drugą stopę. [2]) Ważną jest rzeczą pozyskanie pewnej wprawy w czynieniu przestępu, co osiągamy przez dopełnianie go na rozkaz: *krok — zmień*! Po otrzymaniu rozkazu przy stąpnięciu lewą (prawą) stopą należy wystawić jeszcze stopę prawą (lewą), szybko dostawić do niej lewą (prawą) bez tempa, które już przechodzi na stopę prawą (lewą).

Zachodzenie dokonywa się na rozkaz: *wlewo (wprawo, wobwód, środkiem) za-chodź!*, który umiejętnie przez kierownika podany być winien wedle zasad powyżej wyłuszczonych. [3])

Jeżeli kierownik nie wydał żadnego rozkazu zachodzenia, ćwiczący mogą zakręcić sami w kierunku możliwym, w razie zaś możliwości wyboru, zachodzą wlewo.

XII.

Z chodem połączyć możemy przechodzenie z szeregu do dwuszeregu, trójszeregu i t. d. i naodwrót. Jeżeli ćwiczący byli uprzednio odliczani lub też szli takim wielokrotnym szeregiem, to wystarczy rozkaz *dwuszereg (trójszereg...)—twórz!* Wówczas pierwsi czynią kroki nieco krótsze i występują wlewo, drudzy (do trójszeregu trzeci) zaś—kroki dłuższe i zmierzają wprawo; przy przejściu do trójszeregu drudzy zachowują długość kroku i kierunek chodu jak poprzednio. Podobnież na rozkaz *szereg—twórz!* lewi czynią kroki nieco dłuższe i zmierzają w prawo, prawi—kroki krótsze i zmierzają w lewo, środkowi zaś utrzymują poprzednie krok i kierunek.

Powyższy sposób zestępowania szeregu podczas chodu stosować można jedynie w zastępie jakotako usprawnionym i wtedy jest ważnem ułatwieniem a i czasu zaoszczędzeniem; o ileby wywoływać miał

---

[1]) Ćwiczący powinni zawsze, szczególnie w początkach, liczyć także w myśli i, w razie spostrzeżonej niezgodności swego liczenia i chodzenia z liczeniem kierownika, powinni natychmiast zmienić krok, by znowu iść w nogę.

[2]) Mniej sprawni, zamiast dopełniania przestępu, zatrzymują się w chodzie na jedno tempo, czego unikać należy, bo tym sposobem zmniejsza się odległość od następcy, któremu to przeszkadza w pewności chodu.

[3]) Chodzi tu o to, ażeby, skoro np. zastęp *musi* dla braku miejsca zakręcić w lewo, nie wydać rozkazu *za-chodź*! z hasłem na prawą stopę, gdyż albo dopełniony zostanie bezmyślnie zakręt niezgodny z rozkazem, albo też nastąpi świadomość w ćwiczących co do nieodpowiedniości rozkazu, co wywołać musi niepewność i zamieszanie. Zachodzenie wlewo lub wprawo dopełnia się pod kątem prostym; przy zachodzeniu w obwód zastęp iść powinien najbliżej granic boiska (ścian sali), zachodząc wedle potrzeby bez osobnego rozkazu; przy zachodzeniu środkiem iść powinien w linii prostej środkiem boiska czy sali i t. p.

w zastępie zamieszanie i psuł równość chodu, zaniechać go należy, uciekając się do sposobów dłuższych, ale dających się przeprowadzić równo i zgodnie.

Najłatwiejszym i bodaj najwdzięczniejszym sposobem otrzymywania rozmaitych szeregów podczas chodu jest t. zw. *rozchodzenie*.

Rozchodzenie polega na tem, że jedni uczestnicy zastępu zachodzą wlewo, drudzy zaś wprawo. W rozchodzeniu tem mamy kilka odmian:

a) W dwuszeregu i wogóle w parzystoszeregu wlewo zachodzą uczestnicy lewej połowy podzielonego wzdłuż zastępu, jednocześnie zaś wprawo odpowiedni uczestnicy połowy prawej; nazywamy to rozchodzeniem nazewnątrz i dokonywamy je na rozkaz *Nazewnątrz roz—chodź!*

b) Uczestnicy zastępu rozchodzą w ten sposób, że wlewo idzie pierwszy (pierwsza para, pierwsza trójka...), wprawo drugi (druga para, druga trójka...) i t. d. naprzemian. Nazywamy to rozchodzeniem nazewnątrz naprzemian, albo wprost rozchodzeniem naprzemian i stosujemy na rozkaz: *Naprzemian rozchodź*!

W obu razach oba rozchodzące oddziały zastępu idą wobwód boiska (sali), w którego drugiej połowie oczywiście się spotkają. Tu można im kazać iść w przeciwnym nawzajem kierunku: *Mijając się za—chodź!*, przyczem wszyscy zmierzają nieco wlewo, ażeby się módz dobrze wyminąć; albo też można im kazać zachodzić środkiem, (rozk.: *Środkiem pojedyńczo (dwójkami, trójkami...) za—chodź!*), przyczem mogą powrócić do poprzedniego swego ustawienia, lub też je zmienić.

Podczas takiego rozchodzenia i zachodzenia zabiegać pilnie należy o to, ażeby wszyscy uczestnicy zastępu byli zawsze jednako oddaleni od swych sąsiadów. W oddaleniu samem zresztą zachodzić mogą zmiany dla wszystkich jednakie, a to zwłaszcza przy pewnych odmianach chodu, albo też przy dopełnianiu w chodzie jakichś ruchów rękoma (np. chód wschodowy, ch. wypadowy, ch. wymachowy i t. p.).

Oddalenie zwykłe uczestników zastępu w chodzie wynosi krok jeden, zwiększone zaś być może do 2 kroków. Oddalenie zwykłe i większe otrzymujemy na rozkazy: *Większy roz — stęp!*, *Mniejszy roz—stęp!* *Wł. R. Koz.*

Sport w Japonii.[1]

Walki zapaśnicze są wielce popularne w Japonii i to we wszystkich warstwach społecznych. Walki te są dwojakie:

1) zwykłe i podobne do europejskich, w których dwaj zapaśnicy w chwycie wzajemnym dążą do wzajemnego obalenia w ten spo-

---

[1]) Według art. dr. Yamane'go z Tokio: „Les sports au Japon."

sób, żeby obalony dotykał ziemi obiema łopatkami. Walki te wymagają, jak wiadomo, wielkiego wysiłku, wyłączają wszelkie oszukaństwo i pomoc, i są wyrazem prawdziwego rozwoju sił fizycznych:

2) drugi sposób zapasów jest daleko więcej złożony i przedstawia większe niebezpieczeństwo: zapaśnicy chwytają się wzajem za szyję i drogą szczególnych sposobów i nadmiernych wysiłków usiłują podnieść się wzajem w powietrze i przerzucić poza siebie. Walki te, mniej znajdują poparcia, gdyż miewają najfatalniejsze następstwa, kończąc się często uduszeniem.

Istnieje w Japonii jeszcze jeden system zapasów, równie niebezpieczny, jak uprzedni i wymagający wielkiej sprawności i siły: jeden z zapaśników leżąc nawznak wznosi w górę kolana zgięte, drugi zaś umieszcza się pomiędzy kolanami pierwszego i dokłada wszelkich starań, ażeby rozsunąć kolana, które go obejmują w krzyżach i ściskają niby kleszcze; dłuższe takie ściskanie powoduje u niemogącego rozsunąć kolan brak oddechu, co leżący odczuwa i korzysta z chwili, unosząc zmęczonego zapaśnika szybko kolanami w górę i przerzucając ponad głową daleko za siebie.

Oprócz tych zapasów znają japończycy jeszcze jedną ich postać: zapaśnicy we wzajemnym chwycie posiłkują się najrozmaitszemi sposobami i podstępami, ażeby się wyrwać z rąk przeciwnika. Komu się to udaje, usiłuje odwrócić się od broniącego i wykręcić mu rękę mocnp ją obejmując w łokciu, w skutek czego ten ostatni zostaje unieruchomiony i poddać się musi. Dla zapasów potrzeba nietylko posiadać wielką zręczność, ale także siłę rąk i nóg.

We wszystkich tych walkach udział brali przedewszystkiem żołnierze, w celu przygotowania się do podobnych zapasów wojennych, bardzo niegdyś powszechnych. Dziś są więc tylko pozostałością i zwyczajem bez celu głębszego.

Zapasy wioślarskie, tak modny dziś sport w Europie, znane były w Japonii od czasów niepamiętnych. Również rozpowszechnione jest w Japonii pływanie, doprowadzone tu do wielkiego mistrzowstwa. Między innemi pływacy skaczą z wielkiej wysokości do wody, potrafią się w wodzie rozebrać i ubrać, umieją pływać w pancerzu, mogą wreszcie chodzić w wodzie niby na podłodze—co wszystko zawdzięczają niezwykłej sile w nogach.

Jazda konna to sztuka każdemu japończykowi znana, a często dochodzą w niej do bardzo wielkiej doskonałości. Bynajmniej do rzadkości nie należy jeździec, co zaopatrzony w kuszę i kołczan, pędząc galopem wydłużonym, celuje do ściganego zwierzęcia, wypuszcza strzałę i trafia je śmiertelnie. Znaną też i rozpowszechnioną jest w Japonii *piłka konna*: 10 jeźdźców ubranych czerwono obok innych dziesięciu ubranych biało, wszyscy zaopatrzeni w długie kije, usiłują pochwycić wyrzuconą piłkę, stwarzając sobie nawzajem coraz to nowe przeszkody, ażeby piłkę zagarnąć i od przeciwnika oddalić.

Kiedy mowa o kijach, wspomnieć też godzi się o grze japońskiej, przypominającej szermierkę: przeciwnicy, zaopatrzeni w grube półtorametrowe drążki, usiłują wytrącić je sobie wzajemnie. [1])

---

[1]) Gra ta podobna jest do naszej dawnej *gry w palcaty*, oraz wznowionego dziś we Francyi *sport de canne*.

(*Przyp. Red)*.

Strzelanie do celu cieszy się w Japonii ogromnem rozpowszechnieniem. Strzelają zazwyczaj z kuszy, wymagającej wielkiego wysiłku, kiedy chodzi o jak największe jej napięcie podczas wyścigów pieszych.

W wyścigach pieszych i wogóle w biegu są japończycy niezaprzeczenie mistrzami niezrównanymi. Znane są przecie japońskie „dżyrynksze," t. j. małe wozy dwukołowe o hołoblach, w które japończycy wprzęgają się zamiast konia, ciągnąc je pędem całemi dniami bez żadnego zmęczenia. Sposób ten przewożenia jest w Japonii dziś jeszcze bardzo powszechny, zastępując europejskie dorożki. Szybkobiegacze ci wynagradzani są od kursu, za dzień lub za godzinę, według zatwierdzonej przez rząd taryfy i rzeczywiście odznaczają niezwykłą siłą i wytrwałością.

Do ulubionych zabaw japońskich należy także: *przeciąganie*, polegające na ciągnięciu przez przeciwników końców liny. Końce trzymane są starannie, albo też owijają niemi pięści lub całą rękę; chodzi tu o wysadzenie przeciwnika z miejsca i przyciągnięcie ku sobie. Niekiedy opór wzajemny bywa tak silny, że rwie się linka gruba.

Przełożył *Rys.*

Ogrody im. W. E. Raua.

Zaszczycone niedawno najwyższem odznaczeniem na zeszłorocznej wystawie lekarsko-przyrodniczej i hygienicznej we Lwowie, Ogrody im. W. E. Raua wzbudzają w społeczeństwie naszem ogólne zainteresowanie, które się wyraża między innemi w częstych zapytaniach o zasady prowadzenia tej instytucyi. Wobec tego uważamy za właściwe podać dzisiaj Czytelnikom naszym ustawę Ogrodów, noszącą miano urzędowe *Przepisów o Ogrodach imienia Wilhelma Elisa Raua.*

Zadania ogrodów.

Art. 1.

Ogrody imienia Wilhelma Elisa Raua urządzają się dla dzieci obojga płci wszystkich stanów i wyznań w wieku od lat 6 do 16 i mają na celu wyłącznie rozwój ich sił fizycznych.

Art. 2.

Dla osiągnięcia zadania, wymienionego w art. 1, w ogrodach urządzane będą wszelkiego rodzaju ćwiczenia fizyczne i gimnastyczne, gry, zabawy, wyrabianie zręczności w ręku, przechadzki ze śpiewami i orkiestrą, ślizgawki, górki lodowe, kąpiele, natryski i t. p.

Środki utrzymania ogrodów.

Art. 3.

Ogrody imienia Wilhelma Elisa Raua utrzymywane będą z następujących źródeł:

a) z kapitału, darowanego przez sukcesorów ś. p. Wilhelma Raua na mocy aktu darowizny.

> **Uwaga.** Kapitał i odsetki od niego winny być wydatkowane ściśle według aktu darowizny i nie mogą być włączane do funduszów Warszawskiego Towarzystwa Hygienicznego jak również używane na potrzeby tego ostatniego.

b) ze wszelkich ofiar, zapisów, zapomóg, składanych na rzecz ogrodów przez osoby trzecie.

c) z wpływów, jakie przynosić mogą zabawy publiczne, urządzane w tych ogrodach.

Art. 4.

Fundusze, nie pochodzące z zapisu sukcesorów W. E. Raua, lokowane będą w popierach państwowych lub przez rząd gwarantowanych, w listach zastawnych Towarzystwa Kredytowego Ziemskiego lub Towarzystwa Kredytowego m. Warszawy, lub też na hypotekach miejskich w Warszawie w pierwszej połowie szacunku nieruchomości. Rzeczone papiery procentowe, jak również gotowizna, składane będą w jednej z Instytucyi Kredytowych m. Warszawy.

Zarząd ogrodów.

Art. 5.

Zarząd ogrodów imienia Wilhelma Elisa Raua należy do Komitetu.

Art. 6.

Komitet składa się z 12 członków, wybieranych przez ogólne zebranie członków Towarzystwa Hygienicznego ze swego grona.

> **Uwaga 1.** Członkowie Rady Towarzystwa, jakoteż osoby, pełniące jakiebądź inne urzędy w Towarzystwie Hygienicznem, nie mogą być członkami Komitetu.

> **Uwaga 2.** W posiedzeniach Komitetu bierze udzia delegat Rady Towarzystwa.

Art. 7.

Skład Komitetu odnawia się co trzy lata, przyczem corocznie ustępuje czterech członków. Przez pierwsze dwa lata członkowie Komitetu ustępują przez losowanie, następnie według starszeństwa wejścia do Komitetu. Ustępujący członkowie mogą być ponownie wybranymi.

Art. 8.

Komitet wybiera corocznie ze swego grona prezesa, jego zastępcę, sekretarza oraz skarbnika. Obowiązki każdego z członków określa sam Komitet.

Art. 9.

Komitet zarządza ogrodami w najobszerniejszem tego słowa znaczeniu. W szczególności do obowiązków jego należy:

a) Określanie warunków przyjmowania dzieci do ogrodów, oraz warunków udziału ich w zabawach, grach, ćwiczeniach i t. p.

b) mianowanie i uwalnianie kierowników zabaw i ćwiczeń, oraz wogóle urzędników i służby w ogrodach.

c) Układanie planu działalności ogrodów.

d) Składanie cerocznie, najpóźniej w d. 1 Grudnia Radzie Towarzystwa projektu budżetu do zatwierdzenia przez Zebranie ogólne.

e) Składanie corocznie, najpóźniej w d. 1 Lutego Radzie Towarzystwa sprawozdania ze swojej działalności.

f) Lokowanie kapitałów, oraz rozporządzanie wszelkiemi dochodami i odsetkami od kapitałów, przeznaczonych na Ogrody.

g) Wogóle przedsiębranie wszelkich czynności, związanych z zarządem Ogrodów.

Art. 10.

Komitet zbiera się w miarę potrzeby. Posiedzenia zwołuje prezydujący lub jego zastępca. Posiedzenia Komitetu są prawomocne w obecności przynajmniej pięciu członków, nie licząc prezydującego lub jego zastępcy. Uchwały Komitetu zapadają większością głosów obecnych na posiedzeniu członków. W razie równości zdań głos prezydującego przeważa.

Art. 11.

Wszelkie wpływy bieżące i kapitały w granicach budżetu zatwierdzonego podnoszone być mogą za podpisem dwóch członków, upoważnionych przez Komitet.

Przepisy ogólne.

Art. 12.

Komisya rewizyjna Towarzystwa Hygienicznego jest jednocześnie komisyą rewizyjną działalności rachunkowej Komitetu ogrodów.

Arr. 13.

Komitet posiada pieczęć ze swą nazwą.

Art. 14.

Gdyby ogrody dla jakichbądź powodów istnieć przestały, to Ogólne Zgromadzenie członków Towarzystwa Hygienicznego postanowi co do użycia i przeznaczenia funduszów należącycb do tej instytucyi, z wyjątkiem darowizny spadkobierców W E. Raua, która wraca do darczyńców.

Art. 15.

W razie zaś gdyby Towarzystwo Hygieniczne zostało rozwiązane, a ogrody imienia Wilhelma Raua, jako instytucya samodzielna istnieć dalej nie mogły, wówczas instytucya ta ulega skutkom punktu g, aktu darowizny.

Kapitały zaś należące do ogrodów, a nie pochodzące z darowizny spadkobierców W. E. Raua, podlegają decyzyi ostatniego Zgromadzenia ogólnego Towarzystwa.

Z życia szkolnego.

Przeciw przymusowi kąpielowemu, który zapewniał uczniom szkół tutejszych ludowych co pewien czas bezpłatne kąpiele ciepłe w zakładach kąpielowych ludowych, wystąpił inspektor szkół miasta Warszawy, wydając rozporządzenie, ażeby w korzystaniu z tych kąpieli nie było przymusu i dziatwa korzystała z nich jedynie za pozwoleniem rodziców. Rozporządzenie to, według *Warsz. dniewnika*, wywołane zostało tem, że w kąpielach panowały nieład i lekceważenie przepisów hygienicznych co do rozdziału dzieci, temperatury kąpieli, czystości wody i t. p.

Narady dyrektorów szkół średnich we Lwowie odbywają się w dniach 25 i 26 b. m. i obejmować mają m. i.:

2. *Warsztaty i pracownie dla uczniów szkół średnich.* Referent p. Franciszek Nowosielski, dyr. szkoły realnej w Stanisławowie, korreferent dyr. gimn. polskiego w Przemyślu Wł. Bojarski.

5. *O hygienicznem uświadamianiu młodzieży szkół średnich.* Referent dyr. gimn. V-go we Lwowie Józef Nogaj, korreferent dyr. gimn. III w Krakowie Tomasz Sołtysik.

7. *Konieczność i podstawy przyszłej reformy szkół średnich.* Referent dyr. I szk. realnej we Lwowie Michał Rębacz.

10. *O szkolnictwie przemysłowem w Galicyi.* Referent dyr. szkoły przemysłowej w Krakowie Ernest Bandrowski.

O gimnastyce w gimnazyum męskiem w Samborze pisze *Słowo polskie* co następuje: „Z powodu zajęcia auli na gabinety egzorty muszą się odbywać w sali gimnastycznej, do której uczniowie, szczególnie w dzień słotny, tyle nanoszą błota, że musiałaby być po każdej egzorcie mytą, by mogła być użytą do nauki gimnastyki. Podczas nauki gimnastyki jest skutkiem tego kurz niemożliwy, który wcale do zdrowia uczniów się nie przyczynia.“

Gimnastyka w szkole handlowej w Radomiu prowadzona jest według programu jedynie w klasach niższych. Pozbawione ćwiczeń cielesnych klasy wyższe, zajęły się uprawianiem nożnej a potem urządziły własne zastępy gimnastyczne, prowadzone przez sprawniejszych kolegów. Uczęszczanie ćwiczących jest nader regularne i akuratne, a dzięki poparciu przełożonego, p. Jarzyńskiego, sprawa przybiera obrót coraz poważniejszy. Obecnie sala gimnastyczna w szkole zaopatrywana jest w przyrządy gimnastyczne według wzoru sali w warszawskich Ogrodach im. Raua. Należy tu zaznaczyć, że młodzież radomska zupełnie zerwała z dawną rutyną ćwiczebną, stanowczo przechylając się ku systemowi Linga i biorąc go za podstawę swej pracy. Życzyć należy, ażeby starania te młodych rzeczników postępu w sprawie wychowania fizycznego oraz życzliwe poparcie ze strony

rzecz rozumiejącego przełożonego wzbudziły odgłos w innych szkołach, skłaniając je do naśladownictwa w poważnem traktowaniu tej doniosłej sprawy.

Ze stowarzyszeń.

Kółko frysztackie Polskiego stowarzyszenia pedagogicznego na posiedzeniu w d. 6 lutego wysłuchało referatu *O śpiewie.* Referent p. Halfar, uznając ważność tego przedmiotu, podał szereg wskazówek metodycznych.

Polskie towarzystwo gimnastyczne w Kijowie postanowiło członkom swym rozesłać kwestyonaryusz w sprawie ćwiczeń gimnastycznych. Celem ankiety jest zbadanie, jak wielką jest ilość członków, którzy chcieliby przyjąć udział w ćwiczeniach, dlaczego nie przyjmują udziału w prowadzonych obecnie ćwiczeniach, jakie zmiany uważaliby za pożądane na przyszłość dla podniesienia frekwencyi ćwiczących. Ankieta da zapewne możność zarządowi dostrzeżenia istniejących w prowadzeniu ćwiczeń i w organizacyi Towarzystwa błędów i przyczynić się może do ich usunięcia. Szczerze życzyć należy, ażeby Zarząd Towarzystwa wszedł rychło na drogę racyonalnego prowadzenia sprawy normalnego rozwoju fizycznego ku rzeczywistej korzyści członków i wzrostowi Towarzystwa

Związek Sokołów polskich w Stanach Zjednoczonych uznaje „Oddziały sokolic“ za gniazda współrzędne, jak to czytamy w *Sokole* chicagoskim, który składa to oświadczenie pod przedrukiem artykułu H. Kuczalskiej [1]). Powołując się na wnioski naszej współpracowniczki, pismo amerykańskie zaznacza, że dotąd instruktorami w oddziałach żeńskich są mężczyźni, gdyż „żadna z druchen nie zdradziła dotąd ochoty zajęcia tego stanowiska, chociaż kwalifikacye odpowiednie dałyby się w niejednej wyrobić.“ W dalszym ciągu pismo rzeczone nawołuje kobiety amerykańskie, ażeby zapisywały się na kurs gimnastyczny, który ma być urządzony na jesieni r. b. w celu przygotowania kierowników gimnastycznych.

Warszawskie towarzystwo wioślarskie odbywa teraz narady sportowe z udziałem delegatów Towarzystw zaprzyjaźnionych z prowincyi w celu ułożenia ogólnego programu na nadchodzący sezon letni.

Związek nauczycielstwa ludowego w Krakowie urządza w łonie swem co tydzień pogadanki pedagogiczne, na których omawiane są sprawy odnośne w związku z odczytanemi referatami. W r. b. trzecia pogadanka poświęcona była *Rozrywkom dla dzieci i młodzieży*,

---

[1]) Patrz „Przegląd czasopism w numerze niniejszym.

z dyskusyi zaś wyłoniła się myśl utworzenia przy towarzystwie W y d z i a ł u z a b a w d l a d z i e c i i m ł o d z i e ż y. Wybrany doraźnie komitet zajął się sprawą gorliwie i w dwa tygodnie później (podczas pogadanki piątej) zdawał sprawę z pierwszej zabawy, urządzonej swem staraniem dla 80 dzieci. Na pogadance szóstej rozprawy prowadzone były na temat: *Kształcenie uczuć estetycznych jako czynnik wychowawczy.*

Polski Związek nauczycielski w Warszawie zamierza otworzyć B i u r o p o r a d p e d a g o g i c z n y c h, które będzie udzielało wskazówek odnośnych ustnie lub piśmiennie, do czego zobowiązało się grono specyalistów. Dotąd Biuro ma zapewnioną pomoc, jak o tem piszą „Nowe Tory," w zakresie wychowania przedszkolnego, nauczania elementarnego, języka polskiego, historyi, gieografii, literatury polskiej i powszechnej przyrody, kształcenia nauczycieli, kształcenia zawodowego, ogólnych spraw pedagogicznych i prowadzenia kursów dla dorosłych.

Wykaz powyższy, acz dość szczegółowy, jest bardzo niezupełny i posiada wielki luki, o których usunięcie Biuro zapewne się postara.

Przy sposobności nadmieniamy, że redakcya pisma naszego udziela najchętniej wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących gimnastyki, gier ruchowych i sportów, t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała, o czem od roku jest podawana wiadomość na okładce „Ruchu."

Towarzystwo „Lwowskiej pomocy przemysłowej" zamierza urządzać warsztaty dla uczniów szkół średnich we Lwowie i na prowincyi. Jak widać z odezwy do społeczeństwa, główną pobudką jest chęć zwalczania „rosnącego z dniem każdym fałszywego wstydu i braku ochoty do pracy ręcznej." W skutek tego: „...zamiast zdrowej kultury pracy, szerzy się w kraju kult wytartego przy biurku łokcia, kult błyszczącej nędzy urzędniczej, zabijający ducha wolności umysłowej i obywatelskiej i szerzący ogólną pauperyzacyę społeczeństwa... Młodzieży szkół średnich—anemicznej z braku ruchu, przeciążonej balastem suchej teoretycznej nauki—trzeba dać mozność fizycznego wyrabiania się, kształcenia i hartowania woli przez pokonanie obawy, wyrabianie zgrabności, cierpliwości, wytrwałości i innych cnót obywatelskich."

Odezwę rzeczoną podpisali: A. Sawicki, dr. E. Piasecki, J. Olszewski i G. Gedrojć.

W przyszłości nie omieszkamy zapoznać Czytelników naszych z tą ciekawą i pożyteczną instytucyą.

Koło jasielskie Tow. nauczycieli szkół wyższych na posiedzeniu w d. 11-ym grudnia r. z. uchwaliło m. i., że niezbędną jest rzeczą wprowadzenie obowiązkowe w szkole średniej ćwiczeń praktycznych dla uczniów w odpowiedniej liczbie godzin, które nauczycielowi winny być policzone jak godziny nauki teoretycznej. Na temże posiedzeniu ks. prof. Kwolka przemawiał na temat: *W kwestyi uświadamiania młodzieży szkolnej pod względem płciowym,* dochodząc do wniosków następujących:

„Uświadamiać tylko wtedy, gdy zachodzi potrzeba. Uświadamianie może być tylko indywidualne. Uświadamiać powinna szkoła i dom; szkoła ogólnie i przy sposobności, t. j. na nauce religii przy wykładzie dekalogu i nieco na nauce przyrody. Skuteczniej uświadamiać mogą rodzice.“

Towarzystwo kolonii letnich w Warszawie w roku ubiegłym liczyło członków rzeczywistych 310, nadzwyczajnych zaś 364. Na kolonie bezpłatne zapisano 8066 dzieci, z których tylko 6383 (?) poddano badaniu lekarskiemu, a z tych do najbardziej potrzebujących zakwalifikowano 425, w drugim stopniu 2471, w trzecim 2865 i w czwartym pozostałe dzieci. Wysłać na kolonie Towarzystwo mogło tylko 2742 dzieci, a w tem 1422 chłopców i 1320 dziewcząt. Z pośród tej dziatwy tylko 2127 uczęszczało było do szkoły. Pod względem stanu zdrowia oględziny wykazały: niedokrwistość 2375 razy, wycieńczenie 341 razy, zołzy 1582 razy, wątłość 2189 razy, krzywicę 548 razy, skrzywienie kręgosłupa 14 razy, gruźlicę kości i stawów 13 razy i choroby inne 180 razy. U 1430 dzieci wypadło dokonać strzyżenia włosów.

W roku sprawozdawczym wysyłano dzieci do 9 kolonii wiejskich, a mianowicie: w Lesznie (180 dziewcząt), w Michałówce (300 chłopców i 200 dz.), w Oborach (120 dz.), w Ojrzanowie (22 chł.), w Psarach (150 chł.), w Sannikach (20 dz.), w Wilhelmowie (600 chł.), w Zofiówce (600 dz.) i w Żyżynie (150 chł.). Prócz tego w uzdrowisku ciechocińskiem przebywało 200 chłopców i tyleż dziewcząt. Dozór i obsługę pełniło na koloniach 121 osób, a mianowicie 32 dozorców, 13 gospodyń i pomocnic oraz 66 służących. Ogólna ilość przebytych na koloniach dni wyniosła 80136. Przyrost przeciętny wagi przez czas pobytu na kolonii wyniósł dla chłopca 3,31 funta, dla dziewczęcia zaś 4,71 funta. Utrzymanie kolonii letnich kosztowało, nie licząc darów w naturze, 33454 rb. 17 kop.; w koloniach, całkiem utrzymywanych przez Towarzystwo, dziecko jedno kosztowało 14 rb. 59 kop., w koloniach zaś prywatnych Towarzystwo dopłacało na utrzymanie jednego dziecka 2 rb. 39 kop. Oprócz dochodów stałych wpłynęło do Towarzystwa tytułem ofiar 17293 rb. 60 kop.; przewyżka wydatków nad dochodem wyniosła w r. sprawozdawczym 4366 rb. 76 kop.

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Nowa gazeta w nr. 118 drukuje sprawozdanie za rok 1907 z działalności pierwszej w kraju Kropli mleka w Łodzi, istniejącej w tem mieście od r. 1904. Dowiadujemy się, że przez rok sprawozdawczy wydano w instytucyi 28173 litry mleka, z którego korzystało 623 dzieci.

Przyszłość, organ towarzystwa abstynentów, w nr. 2 przynosi m. i. artykuł: *Praca, znużenie i wypoczynek.*

Przewodnik społeczny (Włocławek) w zeszycie styczniowym przynosi m. i. *Kwestya seksualna ze stanowiska przyrodniczego i uświadamianie płciowe.*

Przewodnik gimnastyczny Sokół wychodzić zaczął od stycznia w Chicago nakładem Związku narodowego polskiego dla gniazd Związku Sokołów polskich w Stanach Zjednoczonych. Nadesłany nam numer drugi tego wydawnictwa przedstawia się dość okazale i zawiera rzeczy następujące: *Rysunek hali Pułaskiego w Chicago, Agitujmy za wprowadzeniem gimnastyki do szkół parafialnych* (artykuł ten wykazuje dążność bezwzględną do przyznania wyższości gimnastyce szwedzkiej—co zasługuje na podkreślenie; nie wiemy tylko, jak sprawę tę traktują za oceanem druhowie w praktyce), *Notatki redakcye, Popisy gimnastyczne, Ćwiczenia rzędowe*, E. Cenara: *Ćwiczenia rzędowi i musztra.* Znajdujemy też przedruk art. H. P. Kuczalskiej p. t. *Wychowanie fizyczne kobiet*, zamieszczonego w r. z. w naszem piśmie: Ciekawe nader są też dane *Raporty za styczeń 1908 r. z ruchu gniazd Związku*, z którego okazuje się, że w Stanach Zjednoczonych jest 3034 druhów sokolich.

Pismu nowemu ślemy serdeczne życzenia, by spełniło swe zadania podniosłe i przyczyniło się do poważnego traktowania sprawy rozwoju fizycznego przez braci naszych amerykańskich.

Zdrowie (Warszawa). Zeszyt lutowy zawiera m. i.: Dr. J. Tchórznickiego: *Obecny stan szkół początkowych m. Warszawy.* Dr. med H. Higier w *Ulotnych wrażeniach z wycieczki zbiorowej lekarzy przez Niemcy, Danię i Szwecyę* wspomina również obszernie o sportach i gimnastyce; nie rozumiemy tylko, co znaczy nazywanie systemu Linga *gimnastyką pokojową?* (str. 100). W dziale sprawozdawczym spotykamy wiadomość o odczycie dr. Bernharda na temat: *W jakich warunkach sypiają uczniowie szkół gminnych w Berlinie?* o art. dr. Muskata: *Zapobieganie tworzeniu się stopy płaskiej*, o pracy komitetu pedagogów amerykańskich p. n. *Stan rozwoju fizycznego młodzieży amerykańskiej.*

Przegląd hygieniczny (Lwów)—w nr. 3 - przynosi: K. Bruchnalskiego: *Wentylacyę izb szkolnych jaką jest a jaką być powinna?*, dokończenie art. prof. J. Szpilmana: *Drugi kongres międzynarodowy hygieny mieszkań.* Dział sprawozdań i streszczeń zawiera m. i.: Znaczenie ruchu miast ogrodowych dla zdrowia, Uwzględnienie miejsc zabawy w rozporządzeniach budowlanych i planach budowniczych, Praktyczne wskazówki w kwestyi hygienicznej odzieży dla kobiet.

Muzeum (Lwów). Zeszyt styczniowy z r. b. przynosi m. i. artykuł dr. Z. Bendla p. t.: *O zapobieganiu zboczeniom seksualnym u młodzieży.* W dziale sprawozdawczym dr. J. Demiańczuk daje przegląd *Literatury o wychowaniu cielesnem młodzieży w zeszłorocznych sprawozdaniach szkół średnich.* W dziale *Kroniki szkolnej i pedagogicznej* podano rzeczy następujące: Pomieszczenie gimnazyum w Samborze

i Stanisławowie, Reforma szkoły średniej, Nauka o zdrowiu w szkole średniej, Krzewienie zasad zdrowotności, Dom zdrowia w Zakopanem, Warsztaty studenckie we Lwowie, Niejednostajne oświetlenie izb szkolnych, Sprawa uświadamiania płciowego młodzieży, tudzież—w powołaniu się na pismo nasze: Nauka ogrodnictwa, Wychowanie cielesne w szkole W. Górskiego w Warszawie, Towarzystwo przyjaciół wychowania.

Szkoła (Lwów). Nr. 11 przynosi m. i.: Jana Swierka *Poznajmy dzieci!* W kronice: *Piękna myśl* (o wycieczce zbiorowej łodzią do Gdańska).

Miesięcznik pedagogiczny (Cieszyn) w nr. 2-gim podaje ciekawe uwagi p. t. *Bankructwo szkolnictwa niemieckiego,* a to na podstawie opinii w tej mierze Elliesa Barkera w *Contemporary Reviev.*

Sprawy szkolne, czasopismo poświęcone zagadnieniom nauczania i wychowania, zaczęło wychodzić w Warszawie pod redakcyą Zygmunta Lipki z udziałem komitetu redakcyjnego, w którego skład wchodzą: J. Ejsmont, K. Król, W. Osterlof, T. Świętochowski i L. Zarzecki. Nr. pierwszy, obok obfitego zasobu artykułów specyalnych podaje też przegląd czasopism obcych i swojskich; z pierwszych uwzględniono m. i.: *Zeitschrift für die Gesundheitspflege* z dodatkiem *Der Schularzt*, *Körper u. Geist*, *Neue Bahnen*, *Revue pédagogique* i pięć innych; wśród swojskich spotykamy: *Muzeum*, *Szkołę*, *Rodzinę i szkołę*, *Przewodnik oświatowy* i *Encyklopedyę wychowawczą*; niema natomiast *Nowych Torów*, *Ruchu*, *Miesięcznika pedagogicznego* i paru innych.

Głos nauczycielstwa ludowego, wychodzący w Krakowie organ Związku nauczycielstwa ludowego, poświęcony sprawom zawodowym, zamieścił w nr. 5 m. i. w rubryce wiadomości bieżących ciekawe szczegóły „*O szkole duńskiej*."

Nowe Tory, wychodzące rok trzeci w Warszawie, od stycznia przeszły pod redakcyę Anieli Szycówny, z udziałem komitetu, w którego skład wchodzą: J. Grodecki, W. Jezierski, St. Kalinowski, J. Michalski, I. Moszczeńska. Zeszyt 1-y rzeczonego pisma, obok szeregu cennych prac specyalnych, w kronice przynosi wiadomość o *Kwestyonaryuszu Polskiego towarzystwa badań nad dziećmi*, dotyczącym rysunków dzieci, o *Biurze porad pedagogicznych*, o *Muzeum pracy dziecięcej w Kursku.*

Lechita (Warszawa) w nr. 9-ym drukuje dokończenie ciekawego artykułu: *Dzielność fizyczna w dawnej Polsce* przez St. Z.

Zgoda (Chicago). Nr. 9. W dziale „Związku Sokołów polskich w Ameryce" zamieszcza ciekawą kronikę życia sokolego za oceanem, oraz przytacza artykuł wstępny z numeru 1-go Ruchu, charakteryzujący wychowanie fizyczne w roku ubiegłym.

Nasza prasa codzienna najmniejszej na artykuł rzeczony nie zwróciła uwagi, natomiast zamieszcza stale dokładne wiadomości o odbywających się w cyrku zapasach siłackich...

Wymowne.

ZEWSZĄD.

Czterdziestolecie istnienia Związku gimnastyków holenderskich. *Nederlands Gymnastiek Verbond*, upłynęło 15 b. m. i obchodzonem będzie uroczyście podczas Zielonych świątek—t. j. od 6 do 9 czerwca w Amsterdamie. Przygotowaniem obchodu zajmuje się komisya osobna pod przewodnictwem honorowem burmistrza stolicy, W. F. van Leeuwen'a. Zamierzonem jest między innemi urządzenie *Wystawy międzynarodowej gimnastycznej i wychowania fizycznego*, obejmującej wszystko, co dotyczy ćwiczeń cielesnych, gier ruchowych i sportów.

Wystawa, urządzona w salonach *Bellevue* trwać będzie od 3 do 11 czerwca i będzie obejmowała 3 działy:

Pierwszy obejmować będzie stronę praktyczną ćwiczeń i gier: przyrządy i przybory gimnastyczne, przyrządy do gier i fechtunku, ubranie gimnastyczne, narzędzia i przyrządy ortopedyczne, opatrunki i t. p.

Drugi obejmie teoryę gier i gimnastyki: plany sal gimnastycznych i boisk, dzieła z zakresu hygieny, fizyologii, anatomii, ratownictwa, pedagogiki; wykazy osób i stowarzyszeń, sprawozdania, programy i t. p.

Trzeci poświęcony będzie wystawie sztandarów, dyplomów, odznak, medali i innych przedmiotów sztuki.

Trzydziestopięciolecie Związku gimnastycznego francuskiego. *L'Union de Sociétés de gymnastique de France*, obchodzone będzie w Paryżu na początku listopada r. b. jednocześnie z *Siódmym zjazdem międzynarodowym Związków europejskich.* Biuro tych ostatnich rozsyła przy tej sposobności zaproszenia do wszystkich należących doń związków, wzywając je do przysłania po 2 delegatów na czas 5 do 6 dni narad i uroczystości. Spodziewany jest udział wszystkich związków połączonych, które prywatnie wypowiedziały się gorąco za zjazdem.

Narady delegatów rozstrzygać mają tym razem rzeczy nader ważne. Porządek dzienny obejmuje:

1. Gruntowne i ścisłe rozpatrzenie sprawy ujednostajnienia ćwiczeń zbiorowych podczas uroczystości związkowych.

2. Rozprawy co do praktyczności i wartości naukowej używanych w gimnastyce nowoczesnej przyborów (laski, pałki, ciążki, maczugi i t. p.) i przyrządów (poręcze, drążek, kółka, kobyła, łata i t. p.).

Nareszcie więc poznamy, co i jak myślą o gimnastyce ci, co powołani są w każdym kraju do jej prowadzenia.

Wracając do Związku francuskiego, z ostatniego sprawozdania rocznego widzimy, iż należało doń w r. z. 1122 kół i stowarzyszeń, z których 1067 nadesłało sprawozdania. Członków założycieli liczy Związek 90 i członków wspierających 2501.

Sokół rosyjski powstał w Moskwie, gdzie istniejące oddawna towarzystwo miejscowe gimnastyczne „*Moskwa*" przyjęło teraz nazwę *Sokoła* a z nią i sposoby czeskie prowadzenia ćwiczeń. Dotąd gniazd sokolich było w Rosyi sporo, ale wszystkie obejmowały wyłącznie czechów, rzeczone zaś towarzystwo moskiewskie złożone jest wyłącznie z rosyan.

(Sokol).

Zlot międzynarodowy gimnastyków w Piacenz'y, urządzony zostaje przez *Federazione gynnastica italiana* przy sposobności otwarcia mostu żelaznego na rz. Po w czasie od 5 do 8 września r. b. Rzeczony związek włoski rozesłał już zaproszenia do związków w innych krajach.

Legat oryginalny na rzecz gimnastyków utworzony został przez niedawno zmarłą mieszkankę miasta Vincennes, panią Berthelon'ową. Miasto rzeczone otrzymało 15000 franków, od których procent ma doręczać stale w rocznicę śmierci syna testatorki „najgodniejszemu członkowi miejscowego stowarzyszenia gimnastycznego *Union et Avenir*", pod warunkiem, że zakupi za duszę jego mszę cichą i będzie na niej obecny, a potem złoży na grobie jego wieniec z napisem: „W dowód wdzięczności."

Cesarz Wilhelm, tak uniwersalny i wszystkiem się zajmujący na sprawę gimnastyki nie zwracał dotąd większej uwagi ku zmartwieniu niemieckich *Turnvezein'ów:* to też skwapliwie niedawno zanotowano w pismach niemieckich, że jednak ostatniej jesieni bycesarz obecny na wielkich popisach gimnastycznych w Münster, gdzie tak mu się podobały zwłaszcza ćwiczenia maczugami świetlnemi, iż mówił do gimnastyków w te słowa: „Sprawiliście mi wielką przyjemność; nic podobnego nie widziałem w mem życiu i uważam to za rzecz najpiękniejszą ze wszystkiego, czegom tu doznał; poraz pierwszy widzę u gimnastyków tak poważną robotę."

Następstwem tego popisu było udekorowanie orderem naczelnika gimnastyków i zajęcie się cesarza ułożeniem baletu, do którego podobno zapożyczył motywy gimnastyczne.

Choroby zawodowe urzędników biurowych stanowiły przedmiot badań jednego z lekarzy angielskich, który spostrzeżenia swe, tyczące świata urzędniczego w Anglii, Francyi i Niemczech, podał w piśmie *The Physical Method.* Okazuje się, że urzędnicy tych trzech krajów zapadają przeważnie na te same choroby, a mianowicie na choroby żołądkowe, nerwowe i pochyłość, jednak anglicy ulegają im w stopniu mniejszym, co autor przypisuje uprawianiu przez nich sportów. Wśród urzędników niższych choroby rzeczone zajmują 33% liczby ogólnej, urzędnicy wyżsi dają odsetki mniejsze, gdyż pracują zwykle w warunkach hygieniczniejszych lub większy mają dobrobyt.

Najwięcej piętnuje autor warunki urzędnika niemieckiego, którego wygląd fizyczny charakteryzuje w sposób następujący: „Piersi wklęsłe, brzuch wypięty, grzbiet zaokrąglony, nogi chwiejące i mięśni pozbawione, ręce wiotkie, wejrzenie niepewne, policzki nadęte z powodu obfitego pochłaniania piwa, rzadko chód sprężysty i ener-

giczny..." Jest to może obraz nieco przesadny, zwłaszcza wobec wzmagającego się w Niemczech uprawiania gimnastyki i sportów — ale bądźcobądź dobrze określający, do czego dojść może każdy nie dbający o rozwój sił swoich fizycznych biurowiec.

Taniec jako środek wychowawczy. Jak to wiemy ze sprawozdania z kongresu II-go międzynarodowego hygieny w Londynie, jeden z referentów zjazdu, dr. L. H. Gulick, dyrektor wychowania fizycznego w szkołach publicznych stanu Nowojorskiego, twierdził, iż obecnie taniec, dzięki reformom Delcroz'a i Izadory Duncan, może być uważany za poważny zabieg wychowania fizycznego. Przez taniec wogóle wyrabiać się ma koordynacya nerwów a mięśni, jak to miało miejsce u ludów starożytnych. W Nowym Jorku próby zaprowadzenie tańca wydały znamienne owoce.

Notując powyższe, zaznaczyć musimy, iż tu nie chodzi bynajmniej o taniec nasz salonowy i wszelki na tę modłę prowadzony, ale o ruchy taneczne, będące raczej odmianą ćwiczeń gimnastycznych.

Upadek fizyczny szwajcarów zaznacza Douglas Story w londyńskiej *Tribune*, opierając się na spostrzeżeniach angielskiej Komisyi wojskowej, która zwiedzała rozmaite kraje a w tej liczbie i Szwajcaryę. W artykule jego p n. *Szwajcarowie znajdują się w upadku fizycznym*, czytamy między innemi, co następuje:

„Wskutek ciągłych małżeństw pomiędzy temi samemi niemal rodzinami w dolinach prawie zamkniętych lud tamtejszy nie posiada postawy ani też umięsienia mieszkańców okolic, w których zachodzą częstsze stosunki pomiędzy gminami. Wyniki ujemne badań wśród rekrutów nie są tu więc przesadzone, gdyż właśnie ilość niezdatnych do wojska jest olbrzymia. Szwajcarya nie powinna zaniedbywać ćwiczenia cielesnego w szkołach. Podczas całej swej podróży spotykałem szwajcarów o ciężkiej budowie, ociężałych i mało zwinnych, ale zato niezwykle w chodzeniu wytrwałych. Znosili z łatwością zmęczenie i po długim wysiłku niełatwo wykazywali znużenie. Obecny system gimnastyczny w Szwajcaryi nie wywiera wpływu w kierunku pokonania braków fizycznych u Szwajcarów, co zaś dotyczy zwinności, to widok żołnierzy angielskich w Aldershott albo majtków w Portsmouth niewątpliwie wprawiłby w zdumienie najpierwszych gimnastyków szwajcarskich."

Nowoczesne turnieje. Rycerski ten sport średniowieczny został w sposób dziwny wznowiony wśród konnicy angielskiej, gdzie mianowicie prowadzą się zapasy siłackie... na koniach. Czytamy o tem w piśmie włoskiem *La Stampa Sportiva*, gdzie opisane są takie turnieje przez jakiegoś widza przygodnego.

„Przeciwnicy siedzą na koniach, obnażeni do pasa według zasad walki grecko-rzymskiej i za zwycięzcę uznawany jest ten, co drugiego wysadzi z siodła.

„Byłem obecny przy takim turnieju i wolę go od walki zwykłej, gdyż znika tu możność wielu ruchów gwałtownych i brutalnych, które tak rażą nas na kobiercu w cyrku. Walczący muszą oczywiście dosiadać konie łagodne i powolne.

„Niekiedy walczą też siedzący na oklep.

„Trudność walki polega nie tylko na zręcznych chwytach i razach ręcznych, ale na umiejętności utrzymywania się na koniu nogami, a właściwie kolanami.

„Żołnierze angielscy namiętnie lubią ten sport, zarówno biorąc w nim udział, jako też w charakterze widzów.

„Zdarza się także, że konie zniecierpliwione odsuwają się zbytnio od siebie i wówczas ten co nie umiał się na swoim utrzymać, staje się przedmiotem docinków i drwin ze strony obecnych widzów.”

Wystawa p. n. „Dziecko“ urządzona zostaje w Wilnie na czas od połowy lipca do końca sierpnia. Obejmować ma 4-ry działy: w pierwszym mieścić się będą eksponaty, dotyczące dziatwy najmłodszej do czwartego roku życia, w drugim zajmą miejsce sprawy dziatwy starszej do roku dziewiątego, trzeci poświęcony zostanie sprawom dzieci w wieku szkolnym t. j. do 14-go roku życia, dział zaś czwarty objąć ma działalność dobroczynną na rzecz dziatwy. W zakres wystawy wchodzić mają: odżywianie, ubranie, zabawki, zakłady wychowawcze, szkoły ogólne i fachowe, rozwój estetyczny, rozwój fizyczny, hygiena, lecznictwo i t. p. Na czele przedsięwzięcia stoją znani w kraju działacze i specyaliści, więc: dr. Łukowski zajął się urządzeniem działu pierwszego, pp. Leszczyńska i Ciundziewicka wzięły na siebie dział drugi, dr. Staniewicz zajął się sprawą hygieny, inż. Szklennik—kształceniem umysłowem, J. Ejsmont—wychowaniem estetycznem, inż. Sokołowski—kształceniem fachowem, J. Montwił zaś zakładami dobroczynnemi.

W sprawie oddychania. *W Bulletin de l'Association du Nord et du Pas-de-Calais* znajdujemy, podane przez p. J. Piesraux, następujące wskazówki odnoszące się do rozwoju sprawności oddechowej:

1. Żyj w powietrzu czystem.
2. Oddychaj równo, rytmicznie, głęboko i powoli.
3. Przedłużaj oddech, wdychając nosem.
4. Przyucz się do głębokiego wydychania powietrza z piersi, ażeby uniknąć skłonności do zadyszania.
5. Nie mów i nie śpiewaj podczas pracy.
6. W ćwiczeniu zachowuj łagodne stopniowanie.
7. Wykonywuj ćwiczenia oddechowe i staraj się o rozszerzanie piersi przez postawy: zwieszenia w pionie, wznoszenia rąk i prostowania kręgosłupa.
8. Unikaj wysiłku.
9. Po wysiłku przechodź do spoczynku stopniowo.
10. Głęboki wdech uśmierza bicie serca. Wskutek wysiłku serce i płuca pozbawione bywają dużego zapasu krwi i stąd wzmożone bicie serca; przez wdechy głębokie krew powraca do serca i płuc, serce zaś się uspakaja.

Wskazówki tego dziesięciorga posiadają brak jeden: nie zalecają wcale oddychania wyłącznego nosem—co się odnosić ma zarówno do wdechu jak i wydechu, oraz nie wspominają nić o udziale w oddechu przepony.

Przeciw nożnej podnoszą się, jak wiemy, liczne głosy w Ameryce, gdzie gra ta bywa nadużywana, szczególnie w postaci swej Football Rugby. Niezwykły wyraz nienawiści swej do piłki dała milionerka Miss Jeanes z Filadelfii, która przeznaczyła testamentem na rzecz Swarimore College 3 miliony dolarów z warunkiem, ażeby wychowańcy tego kolegium nigdy nadal nie brali udziału w żadnych zawodach sportowych (match), „szczególnie zaś w tem nieokrzesanem i wstrętnem grubiaństwie, które zwą piłką nożną (Football).“

Dla wytłumaczenia tego niezwykłego warunku, który stanowi niełatwy do zgryzienia orzech dla władz owego kolegium, dodać należy, że testatorka jest budystką, a więc tak nadmiernie jest czułą na punkcie przyczynienia bliźniemu szwanku na ciele.

Jeżeli warunek wpłynąćby zdołał na doprowadzenie gry rzeczonej do miary właściwej, jak ją pojmują poważni i krytyczni jej zwolennicy, to tylko wdzięcznośćby sobie zaskarbiła testatorka ze strony zwolenników nożnej. Zdaje się, że nie inaczej rozstrzygniętą zostanie sprawa ta przez senat kolegialny, a dzięki temu powstanie jeden środek więcej do udoskonalenia metod w prowadzeniu tej gry pożytecznej.

O wartości zabiegów ruchowych interesujące dane znajdujemy w pracy dr. Championière'a z Paryża, który poddał je rozbiorowi w świeżej swej pracy p. n.: *Essai comparatif sur différents procédés du développement musculaire.* Autor stoi na stanowisku panującego dziś we Francyi systemu, gimnastykę szwedzką zna tylko z książek, to też opinie jego pod tym względem przyjmować musimy z zastrzeżeniem, jako rzecz mniej ścisłą.

Gimnastyka szwedzka więc niezupełnie zadawala autora, który powodzenie jej przypisuje poważnemu traktowaniu sprawy przez jej twórcę. To jednak nie wystarcza autorowi, że poważne traktowanie sprawy stworzyło rzecz poważną i racyonalną... Szkoda jednak, że się z systemem rzeczonym sam poważnie nie zapoznał. Zresztą zupełnie się godzi na gimnastykę mieszaną, t. j. rad jest prowadzić, prócz ruchów wolnych, również ćwiczenia przyrządowe. Ależ to jest właśnie prawdziwa gimnastyka szwedzka wedle systemu Linga! Tę gimnastykę radzi autor wprowadzić do szkół i wojska, ale wymaga, ażeby traktować ją poważniej i metodyczniej.

Sporty uważa autor za najważniejszy środek kultury fizycznej, uznając wszakże, że wszystkie są jednostronne. Godzi się na *boksowanie francuskie*, *pływanie*, *wyścigi*, *skok przez linę* oraz *przyrządy rozciągające*. O *nożnej* mówi, jako o ważnym środku rozwoju kręgosłupa, zalecając ją przedewszystkiem dla osobników, w których budowie przeważa pierwiastek mięśniowy. *Walka* jest stanowczo szkodliwa w większości wypadków. *Szermierka* wzbudza według autora niesłuszny zapał; uważa on, że powoduje podłużenie kroku, co bynajmniej nie wpływa na właściwe umięsienie; w większości szermierzy zauważyć się daje zanik m. naramiennego (m. deltoidus), spowodowany przez nadmiar ćwiczenia. *Podnoszenie ciężarów ciężkich* autor stanowczo potępia, natomiast uważa za pożyteczne w pewnych wypadkach *podnoszenie ciężarów lekkich.*

Uwagi te przytaczamy, bo dowodzą, że w kołach, wrogich metodzie Linga, dokonywa się przeobrażenie pojęć, które coraz to bar-

dziej zbliżają się do pomysłów wielkiego szweda, składając tem hołd największy jego zasługom w zakresie wychowania fizycznego.

Obciążenie żołnierzy w piechocie bywa w różnych krajach rozmaite, a mianowicie:

W Austro-Węgrzech	żołnierz	dźwiga	20,615 kgr.
„ Francyi	„	„	26,125 lub 32,096 kgr.
„ Japonii	„	„	28,365 kgr.
„ Niemczech	„	„	27,596 „
„ Rosyi	„	„	29,206 „
„ Szwajcaryi	„	„	25,890 „
„ Włoszech	„	„	29136 lub 28,645 (bersaglieri).

Przeciętne obciążenie żołnierza dla wszystkich krajów powyższych stanowi 28,366 kgr.

Odpowiedzi Redakcyi.

Szan. Redakcyi „Rodziny i szkoły“ we Lwowie. Chętnie wierzymy zapewnieniu Panów i tak też rozumieliśmy, czyniąc omawianą uwagę. Przy sposobności nadmieniamy, iż „Rodziny i szkoły“ otrzymaliśmy w r. b. tylko jeden numer, prosimy zatem o więcej.

Szan. Panu Wł. Szw. w Łomży. Za wiadomości dziękujemy serdecznie i nie omieszkamy z nich uczynić właściwego użytku. Życzenie Pańskie nie mogło być dotąd spełnione z powodu chwilowej przerwy i opóźnienia w wydawnictwie, jednak wkrótce sprawę tę będziemy mogli poruszyć.

Sz. Panu Wł. Skulskiemu w Drohowyżu. Numer żądany przesłaliśmy przed tygodniem, obecnie posyłamy powtórnie.

Sz. Panu H. Swid. w Radomiu. W kwestyi tej pomieścimy wkrótce w „Ruchu“ dłuższą pracę.

Sz. księdzu S. F. Dla zoryentowania się ogólnego dobrze będzie przeczytać artykuł w nr. 12 „Ruchu“ z r. 1906 p. t.: *Czemu przekładamy gimnastykę zbiorową nad gimnastykę domową?* Chociaż domowa ustępuje zbiorowej, to oczywiście nietylko lepszą jest niż żadna, ale, odpowiednio i wytrwale prowadzona, dać może bardzo dobre wyniki. Prowadzenie dobre gimnastyki jest bardzo trudne i wymaga uprzedniego przygotowania, jak zresztą specyalność każda. Ze znanych podręczników rzeczywiście tylko *Mój system* Müllera ma pewną wartość i dlatego tymczasem radzimy według niego ćwiczenia prowadzić, uwzględniając wszakże uwagi nasze zawarte w pracy: *Z dziedziny teoryi gimnastyki.* W razie przyjazdu do Warszawy dobrze będzie zobaczyć sposoby racyonalnego prowadzenia ćwiczeń, albo i poćwiczyć z parę tygodni; prosimy zwrócić się wówczas do redakcyi naszej, a wszystko ułatwimy.

Sz. Redakcyi Pracownicy polskiej w Lublinie. Na propozycyę chętnie się zgadzamy, atoli dotąd *Pracownicy* nie otrzymaliśmy wcale.

Sz. P. Wład. Piekarskiej w Lubl. Pismo nasze wysyłamy stale i do zmiany adresu się zastosujemy.

Sz. Red. Kroniki dent. w m. Nr. 2 i 3 wydaliśmy razem z nr. 4, w ten sposób wyrównywając opóźnienie uprzednie. Pismo nadal wzajem przesyłamy.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**
Czcionkami Drukarni Naukowej, Hoża 63.